

COMO ELEGIR UN BUEN CALZADO DEPORTIVO



Elegir un buen calzado es la clave para iniciar una actividad deportiva contribuyendo a evitar futuras lesiones permitiendo lograr un óptimo rendimiento físico. Si bien la cantidad de estilos y marcas está creciendo astronómicamente te pasaré algunos criterios para realizar la elección correcta. Recuerda que no siempre un precio alto significa un buen calzado.

Los atributos esenciales de una buena zapatilla son la **amortiguación** y la **estabilidad**. La amortiguación permitirá absorber el impacto producido por la carrera, la estabilidad compensará los movimientos tendientes a “pronar” o “supinar”. La pronación es una pisada exagerada de la parte lateral interna del calzado, el pie no apoya en toda su extensión, mientras que la supinación implica una pisada con la parte lateral externa.

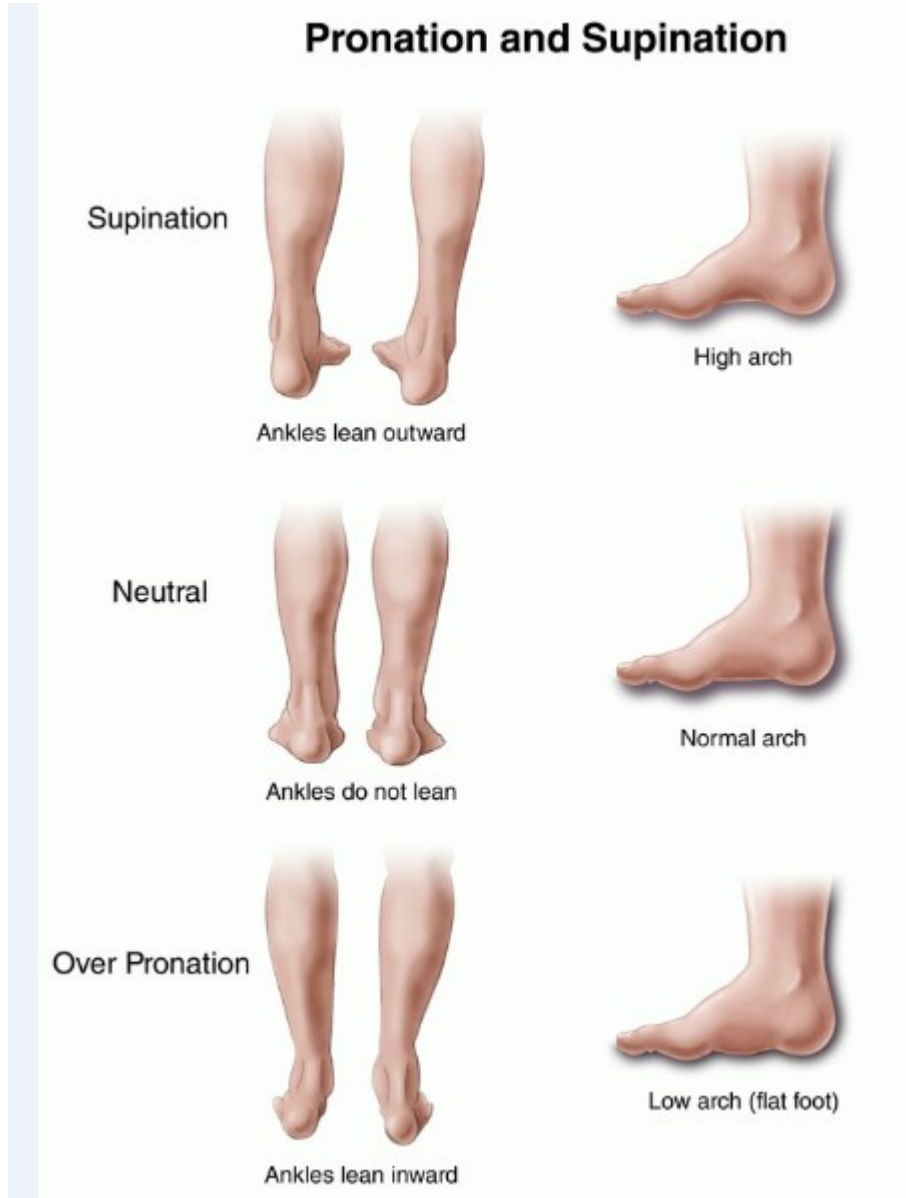
Una buena amortiguación y estabilidad nos protegerá las articulaciones, tendones y ligamentos.

La mejor manera de comprobar la estabilidad es rotar el tobillo y comprobar que el calzado limita los movimientos, mientras que la amortiguación puede testarse apretando la suela en la zona del talón, logrando un ligero hundimiento de la goma. Si esto no se produce tendremos que buscar otra zapatilla. La zapatilla debe tener un talón elevado a los fines de evitar una tensión exagerada del tendón de Aquiles que desencadenaría una posible tendinitis, por tal motivo es un error usar alpargatas aún para caminar. Por último el calzado debe ser cómodo, no ajustado por lo que deberás elegir un talle en el que tu dedo más largo esté alejado al menos 1 cm del extremo. Lo que pude observar es que el mayor porcentaje de las zapatillas del mercado escatima en la plantilla interna que es el elemento esencial de amortiguación entre el calzado y el talón situación que hace resentir al tendón de Aquiles y al propio talón. Seguramente es una situación traumatizante para un atleta al momento de renovar el calzado porque al iniciar su uso aparecen dolores debido a que el pie debe adaptarse al nuevo “molde” que distribuye las fuerzas de acción y reacción entre piso y pie. La recomendación es agregarle una plantilla adicional del tipo toalla que se puede conseguir en cualquier tienda a bajo precio a los fines de inducir amortiguación adicional y de esta manera hacer el calzado cómodo al



impacto. Los primeros días de uso notarás que aún el calzado no es flexible , pero requiere ciertos Km de carrera para hacerlo amigable !

Te adjunto imágenes tomadas de internet a los fines de graficar los tipos de pisada citadas en esta nota.



Ya no tenés excusas para salir a entrenar. Sumate al desafío, ponete en movimiento.



F.R.